想要获取更多资源吗?

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提!

有心思细读这篇文章每一条的人, 应发愿今生现证十地首楞严三昧
在降伏自己或者别人的心之前, 先降伏自己的腿
周六周末可全天打坐

注意阅读以下章节
第三章是修行打基础的主干
第四章是打坐的最佳姿势和图示“七支坐法”
第六章是最重要的，必须学会
第二十五章是修行路线
第二十七章是修行成败关键
注意阅读第二、六、七、十一、十二、十三、十五、十六、十八、二十二、二十三、二十五、二十七章
最后一章是组长的期望

【前言】
我没见过不打坐能修出什么的人
纵然把所有经藏理论都通达无碍, 和完全不懂的人, 差别只在嘴皮子
这就像知道不嫉妒的道理, 却还是要嫉妒 -- 因为证不到不嫉妒

你连打坐的福报都没有
http://www.douban.com/group/topic/31279443/
打坐小组
http://www.douban.com/group/311602/

久坐有禅(定), 打坐的禅堂叫做选佛场, 选佛的地方, 禅堂的规矩, 是死也不可以提前出去, 已经告了生死假, 就算有人死了, 只能将尸体放在坐单底下, 不许往外抬. 少林寺的禅堂都是选择有根器或者慧根比较深利的人修行, 故称选佛场, 少林寺的禅堂历来是僧人修行的禁地, 有史以来只对普京总统开放过一次

【打坐重要开示】
南怀瑾是谁
http://www.douban.com/group/topic/28894251/
一切修行人的目标：法身、报身、化身，三身成就。
http://www.douban.com/group/topic/31780591/
马祖固然于言下顿悟，但还是从他南岳衡山打坐多年的基础而来的。现在的人两条腿都降伏不了，还谈什么降伏其心呢！这就是参禅、做功夫修定的真正榜样。
但我坦白地下结论：就算能了法身，报、化二身还有问题。
打坐盘腿修定，与明心见性没有多大关系。真的明心见性，不一定是靠打坐的，但又有绝对的关系。若想回到本来清净面目，进一步转换这个色身（转四大五蕴），就非靠打坐不可。除此之外，无第二条路可走，而且非经修持功夫不可。气脉通了的确可以健康无病，也可以不需要饮食（道家辟谷原理在此），入定时心是可以离开身体的。

【打坐的好处】
1、对于普通人而言：
凡是熬夜的，运势必定走下坡，打坐则运势上升。

http://www.douban.com/group/topic/30231386/
把气好好补起，脑力、定力一切会好起来，气充足了，运气也会好，你想发财。喔！做气功不是迷信，一个人气充足了运气就会好起来，财源就会发了，财气财气、财也来，气也来。你会看相的，你看那个不得志的人，你看那个生意失败的人，一看气色就知道了。你看要去借钱的人，连话也讲不出来，告诉你，就是气瘪了的样子。

周六、周末可以全天打坐。

2、对于修行者而言：

修行第一步是打通中脉，打通中脉必须打坐。

中脉通不一定开悟，中脉不通一定不能开悟，中脉通，才可以入初禅禅定。

百日筑基就是打坐一百天以打通中脉。

http://www.douban.com/group/topic/15628758/

3、道家经常讲长生不老，有没有这回事？有。

http://www.douban.com/group/topic/31280797/

坐三千五百座打通中脉则长寿（又名百日筑基，第三章详细介绍）

东北的一些动物稍微修行，可以活上千年，何况以人身修行。

有志之人，最伤短寿，所谓“出师未捷身先死，长使英雄泪满襟”

虚云法师：“我痛惜禅人殒少年，孔悲颜殁，此情曷似？”

4、打坐能消灭无量劫的业障，生出无量功德福报。

http://www.douban.com/group/topic/12904069/

5、女人完成百日筑基, 会变得象仙女般的冰肌美貌, 进入仙女一样的境界

http://www.douban.com/group/topic/31867570/

6、百日筑基可以打通中脉, 中脉开通后的境界

http://www.douban.com/group/topic/31868396/

如果没有百日筑基基础，所有佛学理论都是空谈。

http://www.douban.com/group/topic/15628758/

7、为什么学打坐两个腿发酸发麻是好事情？

http://www.douban.com/group/topic/32197899/

你所有的毛病，浊气都发出来了。为什么会走到两条腿发胀？它把你所有的业气都消除下来。所以，你们的腿发胀发酸发麻都是这个道理，所以是好事，并不坏。腿发酸发麻发胀，打坐已经把你的业气浊气慢慢打下来，下面气脉将通未通，所以发酸发麻发胀，这是好事情好现象

8、你管我有道没有道，格老子有腿。

http://www.douban.com/group/topic/32287408/

一、每天投资两个半小时的打坐，有上千年之久的功效

http://www.douban.com/group/topic/10656159/

每天投资两个半小时的打坐，有上千年之久的功效。因为当你们打坐进入永恒时，时间停止了。这不只是两个半小时，而是百千万亿年的进化和发展。你们进入了不同的时空，就是这样子，你们重新充电之后，回来就跟新的一样，所以你们不需要轮回到下一个人生才能让自己更新或还回自己的本来面目。每次两个半小时的投资，不要认为它只是两个半小时，也不要认为它太多了；你投入的每一分钟就代表了一个辈子，因为在永恒里面，没有什么两个半小时，或是什么一分钟的，它是永恒的。

静坐和静躺有什么区别？

http://www.douban.com/group/topic/30438632/

不能为畜类把脉, 因为其横生脉乱
身躯笔直不倾斜, 则督脉上乾清明, 下坤培藏, 升降有律, 任脉左右逢源, 箍束横固, 平定十方, 稳稳有度
因人身多直立故, 笔直经纬与天地共振, 经脉有规律可循, 尚未完全紊乱, 所以只能给人类把脉

盘腿和不盘腿有什么区别？盘腿的作用大得很。
http://www.douban.com/group/topic/31281466/
有些人怀疑，盘足静坐，不但对人体的健康有碍，甚至，反而因两足的血管被压迫而致病，所以静坐久了，便有酸麻的现象。这是误解。其实，人体的健康，与腿和足有极大的关系。中国古代的道家医理，认为“精从足底生”，那是不易的至理。盘足曲膝静坐，感觉足腿的酸麻，正是说明足腿的神经与血脉并不通畅，证明你的健康已有潜在的问题。
人体的两足，好像人参的枝叉，所以把两足盘曲起来，等于把一株人参或松枝卷曲成结，使它的生发能力，不致再向外面分散；返归根本而培养它的本源，因此使其本身更加健壮。所以盘足曲膝，不但无妨人体的健康，而且从适当的练习开始，对于健康长寿，是绝对有利而无害的。
在阎浮提世界，只有人能双盘，当腿盘上以后，身体是在放着光明的。现在科学晓得人体会放光，本来每个人都会放光的，到那时，你的气息停止了以后，那个光芒放射得更大。如果讲有鬼神，那个时候，鬼都不敢碰你，老远看到你就躲掉了，阳气盛极之故。

二、真正开始打坐，有四件事是首要的，做不到就要去广修福报，福报够，就做到了。
1、皈依。 http://www.douban.com/group/topic/11374496/
2、持戒。 http://www.douban.com/group/topic/29193274/
3、吃素。 http://www.douban.com/group/topic/16243165/
4、日中一食。 http://www.douban.com/group/topic/30731312/
不持戒，就永远不能打通中脉，也绝不可能开悟；吃肉的人，被天人摈弃；为什么高僧要夜不倒单？内家知道是为了保持阳气。日中一食也是为了保持阳气；这四件事做到了，做不到的人打坐三十年，你打坐修三年就超越他了。

三、【重要】一切修行第一步：百日筑基打通中脉
http://www.douban.com/group/topic/26688705/
百日筑基打通中脉
http://www.douban.com/group/topic/31805467/

四、【七支坐法】最佳打坐姿势
http://www.douban.com/group/topic/17702960/

五、打坐感觉足腿酸麻, 说明健康有潜在的问题
http://www.douban.com/group/topic/29667589/

六、【非常重要】打坐时，注意力集中在哪里——数呼吸
http://www.douban.com/group/topic/32304269/
所有的佛陀都是通过这个法门到达最高觉悟和证得佛果。

七、怎样判断本次打坐是否有效
http://www.douban.com/group/topic/28762832/

能化出清且甜的口水就可以视作有效。

九、打坐会走火入魔吗
http://www.douban.com/group/topic/30289984/

十、静坐问答
http://www.douban.com/group/topic/23127659/
另外，连续坐静的人，只要每天坚持两个小时左右的时间，几天后，身上会出现象被很多蚂蚁噬咬的感觉，这里痒一下那里疼一下，你也不要理它，这是一种血脉活跃冲破毛细血管里微细病灶的良性表现。几天后，这种感觉就会消失。

十一、【精彩】组内打坐详细指导书
南怀瑾: 静坐修道与长生不老
http://www.douban.com/group/topic/29668550/
道家打坐功法十三步
http://www.douban.com/group/topic/31810055/
莲花生大士静功
http://www.douban.com/group/topic/32224442/

十二、功德大小决定了禅定功夫高度，平时要广积功德福报
http://www.douban.com/group/topic/15107932/
南怀瑾老师曾在维摩诘经讲解里说：
“功德智慧成就所得的果报，心能转物所致，色身气脉自然转变。不信你试试看，若作了件大善事，不用打坐气脉就会变，就是这个道理，立竿见影。没有修福德资粮就不要妄想成就。没有功德成就的话处处是障碍，身心都会是魔障，内外环境都是障碍。无量功德成就是修福报，无量佛土皆严净是修智慧的成就。你一个人大彻大悟，不能度众生，因为功德不成就，充其量是个辟支佛。”

十三、【注意】健康与修证的关系：身体无绝对的健康，就不可能入定
http://www.douban.com/group/topic/31329481/
打坐治疗疾病的方法（一年治愈）
http://www.douban.com/group/topic/30712724/

十四、暴食症的治疗方法：“气足不思食”
http://www.douban.com/group/topic/31110551/

十五、不能持五戒，就不能打通中脉。
犯五戒、手淫、生气，会重损打坐修来的真气。
http://www.douban.com/group/topic/31022856/
打坐为什么不能入定？有三件事没有做。
http://www.douban.com/group/topic/30732746/

十六、【误区】打坐切记不可以脑中一片空白
http://www.douban.com/group/topic/30634545/
有人打坐看到什么鬼啊怪的，因为脑子胡涂。昏沈的时候就出现境界，清醒的时候不会出现境界

的。
http://www.douban.com/group/topic/31997229/

十七、注意养生, 修道人最伤感的事就是短寿
http://www.douban.com/group/topic/30957341/
药王孙思邈 六字长寿术
http://www.douban.com/group/topic/30956012/

十八、为什么修了很久没起色 (烧 98 度的开水)
http://www.douban.com/group/topic/17509914/
打坐的时间非常重要。一般人只能打坐 1 至 2 小时，效果则不明显。如同烧水一样，由于时间短，每次只烧至八九十度，就把火关掉了，一辈子也烧不开一壶水。因此，打坐的时间每次要在 2 至 3 小时以上，而且是有效时间。胡思乱想，心不清净的打坐属无效时间。

十九、问：
“不排斥打坐，却也不可唯打坐是道
许多老太太不会打坐。只会念佛。不一样往生成佛了吗？
打坐为了啥？打坐有利明心．但不是明心见性的唯一通道”。
答：
不要待死时往生，孤注一掷。
年轻人，立大志，现世证不退转地。须知，在娑婆世界修行一顿饭时间，超过在净土修行二十千亿百千千亿劫，无数修行人出于这个原因来娑婆隐匿修行，而你来一次娑婆，浪费修行机会，太可惜。

不打坐，是不可能开悟的，所修的一切经咒，都无法证到。最多只是结一善缘。因为即使修行功夫很高的人，也无法保障自己行住坐卧都和在坐上一样。

二十、打坐每 20 分钟可以补一口真气。
经常打坐，精气神充足，就会“精足不思淫，气足不思食，神足不思眠”。
1、精足不思淫
淫欲心是督脉不通，精气无法从后背督脉上升，堵塞积压在下，产生性欲从生殖器发泄。
2、气足不思食
道家辟谷断食七天至三年乃至毕生，道理就在这里。不过少见人可以做到，因为无法持戒放逸等于泄气。
3、神足不思眠
佛门的不倒单功夫，是不睡觉的。

二十一、想要证果入定，非休粮辟谷不可
http://www.douban.com/group/topic/31255136/
入手下静，先绝食腥荤香辣之物。盖腥荤之物，味主沉浊，食之必至后天之气粗，而难伏。香辣之物，性主轻浮，食之必至先天之气散而不聚。要知存乎理者，禁食腥荤香辣，专持清斋素食淡饭，以除原味。不食过饱，过饱则伤神。不食过饥，过饥则伤气。此节即饮食之道，后世修真，不可不知也。
心摇气散，修了一点点精气神，从哪里漏掉的？不仅会从夫妻生活方面漏掉，还会从六根漏掉。眼睛看多了是一种“漏”、耳朵听多了也是一种“漏”、嘴巴讲多了更是一种“漏”！六根都会漏。为什么强调修行人上来第一步，就要关闭六根呢？ 当六根关闭以后，精气神才会自动进入任、督

二脉以及回到中脉里边。

二十二、修行的年纪，非常重要。
修行勿待老，身体每年轻一岁，就容易一分。
不要想着“老了闲了再修行”，由于身体素质的原因，女人过43岁，男人过52岁，肾气等诸先天气衰退，很难再打通中脉了，只得念佛仗佛力往生，临终孤注一掷。
http://www.douban.com/group/311694/
年轻人，要立志现世证道，证得念佛三昧，往生就有保障。
念佛三昧只是一个很小的三昧，如果这个三昧都证不到，狂妄什么。

二十三、你要想修六地菩萨, 首先要具备六地菩萨的功德
没有功德成就, 用尽一切努力, 最多是辟支佛
你具足六地菩萨的功德, 要打坐去修证到六地
但你若没有六地菩萨的功德, 打坐也证不到六地
若不打坐, 具足功德也证不到六地, 因为功夫不够
在娑婆世界一顿饭时间布施一众生佛法的功德, 在净土要修二十亿百千千亿劫
闭关修行千百万劫, 功德也不如利益一个众生
大功德的成就才有大智慧、深禅定
http://www.douban.com/group/topic/31281539/

二十四、打坐腿痛怎么办
http://www.douban.com/group/topic/31194803/
打坐时犯困则去睡眠，睡醒继续打坐。
腿痛是消业，业障过大，就无法入定，无法证道。

静极生光。有些同学修道，觉得越来越想睡觉，我说难得，你就跑去睡上七天嘛，你看看睡不睡得着？睡了两天你就躺不住了。你真有本事，一个姿势不动睡七天，一下就成功了。你把两个腿盘起来，打坐七天，不准你下来。你有这个本事，我叫你干爹还不够，叫你干祖父好了，拜你做佛做老师。所以你绝没有这个本事！

二十五、“百日筑基，十月怀胎，三年哺乳，九年面壁”
http://www.douban.com/group/topic/31780591/
这是道家修大罗金仙果位的路线, 道家大罗金仙就是佛的境界

二十六、如果没有百日筑基，所有佛学理论都是空谈。
http://www.douban.com/group/topic/31805467/

二十七、打通中脉、入定最大的障碍是功德不够
http://www.douban.com/group/topic/32410412/

二十八、组长的原意是读这篇文章的每个人, 都发愿今生证十地首楞严三昧
http://www.douban.com/group/topic/31028484/

二十九、身体健康很重要, 色身没有绝对的健康, 中脉就不通, 中脉不通就不能开悟

色身没有绝对的健康, 也不能入定
平时要注意身体健康, 也就是精气神要充足, 身体不健康, 是修不出什么的, 有人说修心要紧, 身体没有关系, 其实身体也是心识所现, 就是你的心念刻意的偏, 整天妄念流转, 所以导致身体不健康, 精气神不充足
1、陈抟老祖睡功 -- 行住坐卧皆可修行
http://www.douban.com/group/topic/12901121/
2、药王孙思邈 -- 六字长寿术
http://www.douban.com/group/topic/30956012/
3、健康就是运势, 熬夜损精气神, 运势会走下坡
http://www.douban.com/group/topic/30231386/
看得志的人, 生意失败的人, 一看气色就知道了
把气补起来, 脑力、定力一切会好起来, 气充足了, 运气也会好, 财气财气, 财源就会茂盛